

# CARDÁPIO DE SETEMBRO DE 2019



Dra. Rita Cássia Pedroso  
Nutricionista CRN-3 21.248  
Cel: (11) 97130-5994

DATA	REFEIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SALADA 4	PRATO BASE		PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	SOBREMESA	SUCO
02 SEG	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	SELETA DE LEGUMES	ARROZ	<u>FEIJÃO BRANCO</u>	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE À ROLÊ	BATATA PALHA	LEGUMES SALTEADOS	FRUTA OU GELATINA	MARACUJÁ
03 TER	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	TABULE	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	ISCAS DE CARNE À CHINESA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	YAKISSOBA	CENOURA REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	LIMÃO
04 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	BETERRABA RALADA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	OVOS COZIDOS	COUVE ALHO E ÓLEO	FAROFA DE CENOURA	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
05 QUIN	ALMOÇO	ALFACE	ESCAROLA	TOMATE	SALADA DE BRÓCOLIS	<u>ARROZ À GREGA</u>	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO ASSADO	BIFE GRELHADO	MACARRÃO AO MOLHO SUGO	VAGEM REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	ACEROLA
06 SEX	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	COUVE-FLOR	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	MOQUECA DE PEIXE	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	LEGUMES NO VAPOR	FOLHA VERDE REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	LARANJA
09 SEG	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	RABANETE EM RODELAS	ARROZ	<u>LENTILHA</u>	STROGONOFF DE CARNE	SOBRECOXA CREMOSA	BATATA PALHA	MORANGA NO AZEITE	FRUTA OU GELATINA	CAJU
10 TER	ALMOÇO	ALFACE	COUVE	TOMATE	SALADA DE GRÃO DE BICO COM CEBOLA E TOMATE	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	PEITO DE FRANGO RECHEADO DE PRESUNTO E QUEIJO	QUIBE DE ASSADEIRA	YAKISSOBA DE LEGUMES	CHUCHU AO ALHO E ÓLEO	FRUTA OU GELATINA	MANGA
11 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ESCAROLA	TOMATE	SALADÃO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	LINGUIÇA TOSCANA ASSADA	COUVE REFOGADA	BATATA ASSADA	FRUTA OU GELATINA	ACEROLA
12 QUI	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	TABULE	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE PERNIL	BIFE À MILANESA	MACARRÃO AO MOLHO ROSE	ABOBRINHA AO PESTO	FRUTA OU GELATINA	MARACUJÁ
13 SEX	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	MILHO E ERVILHA	<u>RISOTO</u>	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE EMPANADO (ASSADO)	FRANGO À PASSARINHO (ASSADO)	PURÊ DE BATATA	BOLINHO DE LEGUMES	FRUTA OU GELATINA	LIMÃO
16 SEG	ALMOÇO	ALFACE	COUVE	TOMATE	RABANETE EM RODELAS	ARROZ	<u>ERVILHA</u>	STROGONOFF DE FRANGO	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	BATATA PALHA	POLENTA MOLE	FRUTA OU GELATINA	UVA
17 TER	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	SALADA DE GRÃO DE BICO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	CARNE ASSADO	ESCONDIDINHO DE CACHORRO QUENTE	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	CHUCHU REFOGADO	FRUTA OU GELATINA	LARANJA
18 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADÃO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	FAROFA	COUVE NA MANTEIGA	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
19 QUI	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	TABULE	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO EMPANADO (ASSADO)	BIFE NA CHAPA	LASANHA DE FRIOS	ABÓBORA REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	CAJU
20 SEX	ALMOÇO	ALFACE	COUVE	TOMATE	MILHO E ERVILHA	<u>ARROZ COM ESPINAFRE</u>	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE FRITO	CARNE COZIDA	CRÈME DE MILHO	LEGUMES NA MANTEIGA	FRUTA OU GELATINA	MANGA
23 SEG	ALMOÇO	ALFACE	ESCAROLA	TOMATE	RABANETE EM RODELAS	ARROZ	<u>FEIJÃO PRETO</u>	STROGONOFF DE CARNE	FRICASSÉ DE FRANGO	BATATA PALHA	CENOURA SOUTÊ	FRUTA OU GELATINA	ACEROLA
24 TER	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADÃO DE LEGUMES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE À PARMEGIANA	FRANGO A CHINESA	YAKISSOBA	BATATA ASSADA	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
25 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	BETERRABA RALADA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	OVOS COZIDOS	COUVE ALHO E ÓLEO	FAROFA DE CENOURA	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
26 QUIN	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	SALADA DE BATATA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	CARNE ASSADA	ESCONDIDINHO DE CALABRESA	MACARRÃO COM MOLHO BRANCO	BERINJELA DE FORNO	FRUTA OU GELATINA	LARANJA
27 SEX	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADA DE COUVE-FLOR	<u>ARROZ DE FORNO</u>	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE PEIXE A PORTUGUESA	BIFE DE PANELA	PURÊ DE BATATA	BOLINHO VERDE	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
30 SEG	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	PEPINO EM RODELAS	ARROZ	<u>LENTILHA</u>	STROGONOFF DE CARNE	SOBRECOXA ASSADA	BATATA PALHA	MORANGA NO AZEITE	FRUTA OU GELATINA	CAJU

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.